



عکس: ایرنا

## به بهانه روز ترویج آموزش های فنی و حرفه‌ای

# از سیم پیچی تا هوش مصنوعی

### گفت وگوی خبری

اکرم رضایی  
خبرنگار

در سال‌های گذشته با ایجاد موجی که باعث شد تعداد زیادی از دانش‌آموزان برای ورود به رشته تجربی و تا حدی علوم انسانی متقاضی شوند، افت شدیدی از تمایل به تحصیل در رشته‌های مهارتی و فنی و حرفه‌ای به وجود آمد و عموماً این گونه تلقی می‌شد که دانش‌آموزان با معدل پایین وارد رشته‌های فنی می‌شوند و این شاگرد زنگ‌ها هستند که وارد رشته تجربی می‌شوند. اما رفته‌رفته این فرهنگ‌سازی شکل گرفت که رشته‌های مهارتی که موجب اشتغال و کسب درآمد بعد از فارغ‌التحصیلی هستند، نیز همچون رشته‌های پزشکی یا رشته‌های پر درآمد مورد نیاز جامعه است و اتفاقاً ممکن

است درآمدزاتر هم باشد. بر همین اساس تأکيدات و تلاش آموزش و پرورش برای سوق دادن دانش‌آموزان به سمت رشته‌های فنی قوت گرفت، اما ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای تحصیل در رشته فنی و حرفه‌ای نیازمند وجود هنرستان‌هایی با امکان آموزش عملی و معلمان خیره فنی است. تربیت معلمان خیره فنی از دیرباز به عهده دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی گذاشته شده است که این دانشگاه نیز اخیراً به دلیل کمبود معلم در حوزه فنی و حرفه‌ای با رایزنی‌های مؤثر از سوی مجلس توانسته شعب جدید دانشگاه خود را افزایش دهد. در این خصوص دکتر جمال‌الدین مهدی‌نژاد، سرپرست دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی با اشاره به کمبود معلم فنی و حرفه‌ای در کشور به «ایران» گفت: «همچنان برخی از مدارس فنی و حرفه‌ای کشور درگیر کمبود معلم فنی هستند، ریشه مشکل نیز اینجاست که تنها دانشگاه تربیت دبیر فنی و حرفه‌ای

دانشگاه شهید رجایی است. ما برای حل موضوع کمبود معلم به مجلس شورای اسلامی و کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی رقیتم و آنها به ما این مجوز را دادند که در استان‌های دیگر شعبه داشته باشیم. این اقدام برای توسعه و اقتدار دانشگاه است و اگر این اتفاق بیفتد ما از نظر کمی و کیفی بهتر می‌توانیم آموزش‌های فنی و حرفه‌ای کشور را تأمین کنیم. «

مهدی‌نژاد در توصیف مأموریت دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی بیان کرد: کشور را تأمین کنیم. «

مهدی‌نژاد در توصیف مأموریت دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی در حال حاضر حدود ۹ هزار دانشجو در حال تربیت دارد که بخشی از آنها توسط آزمون فنی و سالانه‌ای به نام «ماده ۲» جذب و تربیت می‌شوند، این شرایط برای داوطلبان غیرفنی و حرفه‌ای توسط ماده ۲۸ انجام

خواهد شد. اینها کسانی هستند که می‌توانند در مقاطع لیسانس، ارشد و دکترا شرکت کرده و برای یک آزمون ملی خود را آماده کنند. «

ماده ۲ یکی از طرح‌هایی است که با توجه به کمبود معلم در کشور می‌توان از آن استفاده کرد. رئیس دانشگاه شهید رجایی در این باره گفت: «ماده ۲، یک طرح یک‌ساله برای آموزش دارد که دانشگاهیان آن را طی می‌کنند. آنها در این مدت مهارت‌های معلمی و فنی را آموزش می‌بینند، اما سایر دانشجویان ما چهارساله هستند و حدود ۲۲ واحد بیشتر از دانشجویان رشته‌های مهندسی آموزش می‌بینند، اما سایر مهارت‌ها و صلاحیت‌های معلمی است. ما سالانه حدود هزار دانشجو جذب می‌کنیم و از آن طرف هم حدود سه تا چهار هزار دانشجو مطابق ماده ۲ به صورت یک‌ساله می‌پذیریم.»

وی در پاسخ به این سؤال که هر ساله چقدر نیرو به آموزش و پرورش تحویل

هنرستان‌ها هستند، ما به این معتقدیم، باید به نقطه‌ای برسیم که هنرجویان در مهارت‌آموزی توسعه پیدا کنند. وقتی یک هنرجو فارغ‌التحصیل می‌شود دیگر نیازی به ورود به دانشگاه نداشته باشد و وارد کسب‌وکار شده و نیازی فنی و حرفه‌ای استان و جامعه خودش را تأمین کند. شخص فارغ‌التحصیل باید به حدی مهارت کسب کرده باشد تا نسبت به آن میزان توانایی و دانش حس تعلق داشته باشد و تصور نکند همه چیز به تحصیل در دانشگاه بستگی دارد.»

### نیاز به تربیت متخصص در حوزه هوش مصنوعی

وی به تعامل با سازمان انرژی اتمی کشور برای تأسیس رشته انرژی اتمی در مدارس فنی و حرفه‌ای اشاره کرد و گفت: «ما به‌تازگی به سازمان انرژی اتمی رفتیم و در آنجا بحثی درباره اینکه دانش‌آموزان حضور توجیه شوند و در آینده به دانش‌آموزان چه آموزش‌هایی داده شود که به حوزه‌هایی همچون انرژی هسته‌ای بپردازند، شکل گرفت. زیرا آینده جهان را انرژی هسته‌ای پیش می‌برد، لذا این یکی از رشته‌هایی است که ما در دانشگاه خواهیم داشت.»

رئیس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی در پاسخ به این سؤال که علاوه بر روزرسانی رشته‌های فنی و حرفه‌ای چه رشته‌هایی از دانشگاه شما حذف شده است، گفت: «رشته‌ها را حذف نمی‌شوند، بلکه شکل و فرم آنها تغییر می‌کند. امروزه تکنولوژی



میزان تزریق دانشجو از دانشگاه‌های ما به آموزش و پرورش باید نسبت به میزان نیاز آنها باشد. ما موظفیم از همه استان‌های کشور یا توجه به نیازی که پیش‌تر بازخورد آن مشخص می‌شود، به آنها نیرو تزریق کنیم. زیرا برخی از استان‌ها به یک سری رشته‌ها نیاز ندارند و اساساً رشته‌های فنی بر اساس سبک زندگی، اکوسیستم و اکولوژی که استان‌ها دارند، تعیین می‌شوند

### حذف برخی رشته‌های «کار و دانش»

معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش، با بیان اینکه هدف‌گذاری کرده ایم تا مهر امسال سهم آموزش‌های فنی و حرفه‌ای با دو درصد رشد به ۴۱.۵ درصد برسد، از حذف برخی رشته‌ها در شاخه کار و دانش هنرستان‌ها خبر داد. محمد مهدی کاظمی هم‌زمان با روز ترویج آموزش‌های فنی و حرفه‌ای با بیان اینکه برای مهر امسال هدف‌گذاری کرده ایم تا سهم آموزش‌های فنی و حرفه‌ای با دو درصد رشد به ۴۱.۵ درصد برسد، به این‌سان گفت: در برکه هدایت تحصیلی امسال عنوان این رشته‌ها، «فنی و حرفه‌ای» و «کار و دانش» ذکر شده است. در واقع شاخه این رشته‌ها شاخه فنی و حرفه‌ای و کار و دانش است ولی در فرم هدایت تحصیلی ضوابط این دو رشته یکسان شده است و از سال آینده فرم هدایت تحصیلی این دو رشته یکی می‌شود.

وی توضیح داد: در حال حاضر طبق ضوابط موجود، شاخه فنی و حرفه‌ای و کار و دانش به صورت مجزا وجود دارد اما برخی از رشته‌ها از مجموعه کار و دانش حذف شده است و رشته جایگزین آن در شاخه فنی و حرفه‌ای وجود دارد. بنابراین در برخی از رشته‌های حذف شده از مجموعه کار و دانش، پذیرش متوقف شده است و این رشته‌ها به هیچ عنوان پذیرش نخواهند داشت. ثبت نام برخی دیگر از رشته‌های کار و دانش در پایه دهم نیز به دلیل اشباع آنها در بازار کار متوقف شده است اما رشته جایگزین آن در فنی و حرفه‌ای وجود دارد.

کاظمی در بخش دیگر سخنان خود درباره راه‌اندازی هنرستان‌های مرزی توضیح داد: یکی از رویکردهای معاونت آموزش متوسطه بحث دیپلماسی مهارتی است. این امر از سال گذشته آغاز شده و سیاست ما این است که بتوانیم با استفاده از ظرفیت مرز زمینی خود با کشورهای همسایه، در حوزه آموزش فنی و حرفه‌ای با کشورهای همسایه مشارکت داشته باشیم. این امر از طریق برگزاری رویدادهای مختلف دنیالی می‌شود تا ظرفیت برای پذیرش دانش‌آموزی با هنرجو از کشورهای همسایه ایجاد شود.

### «ایران» از افزایش بروز آلزایمر در سالمندان گزارش می‌دهد

## غبار فراموشی روی خاطرات

### سبک زندگی سالم می‌تواند از شدت علایم آلزایمر کم کند

### گزارش

سمیه آفشین‌فر  
روزنامه‌نگار

«وقتی به دیدن مامان می‌روم به من می‌گوید «به مامانت سلام برسون». فقط چشم می‌گویم و بغض می‌کنم. مادرم از آلزایمر رنج می‌برد و من هم از رنج او، رنج می‌برم.»

«پدرم چهل و پنج سال است که در تهران زندگی می‌کند اما اصالتاً تبریزی است. از وقتی دچار آلزایمر شده فارسی حرف زدن را فراموش کرده و ما هم ترکی بلد نیستیم اما وقتی با کسی به ترکی حرف می‌زند، حالش خیلی خوب می‌شود.»

«من از مادرم که آلزایمر و پارکینسون دارم، پرستاری می‌کنم. آلزایمر باعث شده مادرم یک سؤال را بی‌نیازیت بار تکرار کند و من هر دفعه انگار سؤال را تازه شنیده‌ام، جواب می‌دهم. حتی وقتی مادرم از خواب بلند می‌شود و می‌پرسد، اینجا خونه کیه و تو پسر من رو ندیدی؟ فقط خيالش بلند می‌شود و لبخندی می‌زند و باز به خواب می‌رود.»

به آلزایمر مثل ویروس نیست که فردی در اثر تعامل با محیط به آن دچار شود و بنشوان با پیشگیری‌هایی ساده جلوی آن را گرفت. دکتر بابک زمانی متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب، آلزایمر را بیماری تحلیل‌برنده مغزی می‌خواند که به دلیل رسوب آموئوئید روی قشر مغز اتفاق می‌افتد. «مهمترین عامل ابتلا به این بیماری زن است». پس وقتی پای زن در میان باشد، در تمام سنین احتمال ابتلا به آن وجود دارد: هر چند بیشترین شیوع آن از ۷۰ سالگی به بالا پدیدار می‌شود و به طور کلی در دهه‌های بالای عمر هر سال، ده درصد به شیوع این بیماری افزوده می‌شود. به طوری که ۸۰ درصد افراد بالای ۹۰ سال مبتلا به آلزایمر هستند. دکتر زمانی البته در گفت‌وگو با «ایران» با تأکید بر اینکه آلزایمر به معنای پیری نیست و در سنین بالا هم هستند کسانی که آلزایمر ندارند و از نظر شناختی کاملاً سالم هستند، می‌گوید: «این بیماری حتی در دهه‌های پایین‌تر عمر افراد هم مشاهده می‌شود و ریسک ابتلا در تمام سنین دیده می‌شود، اما در سنین بالا شیوع بیشتری دارد. حتی آلزایمر در سنین ۴۰ تا ۵۰ هم ممکن است رخ بدهد اما بسیار نادر است.»

یکی از نشانه‌های باز ابتلا به آلزایمر فراموشی است اما هر فراموشی را نباید به حساب آلزایمر گذاشت چرا که عدم تمرکز و فراموشی‌های ناشی از استرس و اضطراب یا وقایع تروماتیک و... هم رخ می‌دهد. این روزها خیلی‌ها ممکن است دچار نشانه‌هایی از فراموشی شوند که به سرعت این اضطراب سراغشان بیاید که نکند دارند آلزایمر می‌گیرند؛ در آلزایمر به خاطر سپردن اتفاقات و اطلاعات توسط مغز مختل می‌شود و با گذشت زمان این فراموشی ادامه‌دار می‌شود و شدت بیشتری پیدا می‌کند؛ تا جایی که فرد حتی ممکن است نام اعضای خانواده و کارهای روزانه خود را نیز یاد نبرد. از سوی دیگر آلزایمر و دمانس هم با هم متفاوت هستند. دکتر زمانی درباره این تفاوت‌ها می‌گوید: «دمانس یعنی زوال عقل. تمام بیماری‌های تحلیل‌برنده‌ای را که باعث کاهش قوای شناختی بشر می‌شوند، دمانس یا زوال عقل می‌گوئیم که آلزایمر معروفترین گروه این بیماری‌هاست. البته بیماری‌های دیگری هم داریم که باعث زوال عقل می‌شوند و علایم و شیوع و خصوصیات و درمان دیگری دارند مثل بیماری «دی‌الی‌بی». آلزایمر شایعترین و معروفترین این بیماری‌هاست. علایم اولیه آن به صورت اختلال حافظه است، اختلالات حافظه به معنای فراموش کردن اطلاعات نیست. در بیماری آلزایمر چیزی فراموش نمی‌شود، بلکه از زمانی که بیماری شروع می‌شود در شدت و درجه‌های مختلف، آنچه که اتفاق می‌افتد، دیگر به خاطر سپرده نمی‌شود ولی یادآوری خاطرات گذشته ممکن است تا مدت‌ها سالم و بدون تغییر باقی بماند. هر چند در مراحل پیشرفته قطعاً یادآوری خاطرات گذشته هم از بین می‌رود.» به عبارت دیگر اگر شما دچار فراموشی نام یک بازیگر یا یک شیء در لحظه شدید یا یادتان رفت سوپنج ماشین خود را که گذاشته‌اید یا الان در آشپزخانه برای چه کاری آمده‌اید، بیشتر از آنکه ذهنتان را سمت آلزایمر بچرخانید، برای اینکه علت این فراموشی‌ها را پیدا کنید که به احتمال زیاد استرس و اضطراب است، اقدام کنید. اما اگر رویدادهای جدید،

افراد جدیدی که با آنها ملاقات می‌کنید یا... و فراموش کرده‌اید و سن شما هم بالایی ۵۰ سال است، کمی جدی‌تر به علایم خود فکر کنید.

**سبک زندگی و آلزایمر**

آلزایمر بیماری سختی است و از وقتی سیر آن شروع می‌شود، پیش‌رونده است و بیشتر به عوامل ژنتیکی باز می‌گردد. با اینکه شمار مبتلایان آن در جهان کم نیستند، داروهای این بیماری محدود است و سال‌هاست که درمان جدیدی برای بیماران آلزایمر پیدا نشده است؛ هر چند دانشمندان به سختی در تلاش هستند. داروهای این بیماری که سیر آن را کند می‌کند، نسبتاً ارزان هستند و مشکل خاصی در تهیه آنها وجود ندارد اما دارو در این بیماری نقش کوچک و محدودی دارد و از یک مرحله‌ای که بعد از زیادی هم ندارند، روند نمی‌توان آنها را قطع کرد چون ممکن است اثربخشی کمی داشته باشند. این پزشکی با تأکید بر اینکه هنوز درمانی برای آلزایمر وجود ندارد، در مورد رابطه این بیماری با سبک زندگی افراد چینی می‌گوید: «آلزایمر هنوز درمانی ندارد اما این بیماری قابل پیشگیری است. البته نمی‌توانیم اقداماتی می‌توانیم که در صورت ابتلا به آلزایمر بروز علایم را به تأخیر بیندازیم. این اقدامات غیر دارویی است. یعنی یکی از مهمترین عواملی که یک بازیگر یا یک شیء در لحظه شدید یا یادتان رفت سوپنج ماشین خود را که گذاشته‌اید یا الان در آشپزخانه برای چه کاری آمده‌اید، بیشتر از آنکه ذهنتان را سمت آلزایمر بچرخانید، برای اینکه علت این فراموشی‌ها را پیدا کنید که به احتمال زیاد استرس و اضطراب است، اقدام کنید. اما اگر رویدادهای جدید،

هم مثل عضله‌های بازو وقتی فعالیت می‌کنند، اگر تحریر می‌شوند و وقتی فعالیت نمی‌کنند، لاغر می‌شوند. در نتیجه اگر آلزایمر به سراغ فردی بیاید که از قبل سلول‌های لاغرتری داشته، خیلی سریعتر پیشرفت می‌کند ولی اگر به سراغ کسی که سلول‌های مغزی فریه‌تری داشته برود، علایم دیرتر بروز پیدا می‌کند، هر چند که از خود ابتلا جلوگیری نمی‌شود. در واقع سبک زندگی در ابتلا یا عدم ابتلا تأثیری ندارد ولی در نشانه‌ها و زمان بروز و شدت علایم بسیار مؤثر است.»

اما مهمترین تغییر در سبک زندگی برای دوری از بروز علایم آلزایمر چیست؟ به گفته دکتر زمانی، مهمترین چیزی که در سبک زندگی مهم است توجه به این موضوع است که افراد به کاری مشغول بوده و فعالیت فکری داشته باشند. بعد از فعالیت فکری مهمترین نکته فعالیت فیزیکی آن هم در فضای باز است. بعد از همه اینها دور بودن از مصرف دخانیات و سیگار و حفظ رژیم‌های غذایی مناسب که در آن قند و چربی کنترل شده باشد، می‌تواند از شدت ابتلا به این بیماری کم کند.

**نسبت افزایش آلزایمر با افزایش طول عمر**

با توجه به گسترش سالمندی در جهان به نظر می‌رسد که طی چند سال آینده با سونامی بیماری‌های مرتبط با سالمندی در بسیاری از کشورهای دنیا مواجه خواهیم بود. دکتر زمانی با بیان اینکه همین حالا هم در جامعه با افزایش تعداد بیماران مبتلا به آلزایمر روبه‌رو هستیم، می‌گوید: «پیشرفت‌های پزشکی باعث شده تا طول عمر افزایش



یکی از نشانه‌های بارز ابتلا به آلزایمر فراموشی است اما هر فراموشی را نباید به حساب آلزایمر گذاشت چرا که عدم تمرکز و فراموشی‌های ناشی از استرس و اضطراب یا وقایع تروماتیک و... هم رخ می‌دهد.

این روزها خیلی‌ها ممکن است دچار نشانه‌هایی از فراموشی شوند که به سرعت این اضطراب سراغشان بیاید که نکند دارند آلزایمر می‌گیرند!

### روش‌هایی ساده برای دور شدن از آلزایمر مغزتان را جوان نگه دارید

مغز ما هم مانند بدنمان نیاز به ورزش دارد؛ انجام بازی‌های فکری، حفظ کردن، شطرنج، حتی پاک کردن نخود و لوبیا یا بازی‌هایی مثل منج و مارپله با انجام فعالیت‌های هنری ساده مثل بافتن می‌تواند ورزش‌های خوب و ساده‌ای برای فعالیت مغزی باشند. سعی کنید مدام در حال یادگیری چیزهای جدید باشید؛ یوگا و مدیتیشن و به طور کلی دور بودن از استرس و اضطراب، معاشرت با دوستان و نزدیکان و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یکی دیگر از راهکارهای رسیدن به آرامش ذهن و مغز است؛ ورزش روزانه و استفاده از یک رژیم غذایی سالم که سرشار از غذاهای تازه باشد و در آن از غذاهای دارای چربی اشباع شده کمتری مصرف شود؛ همچنین مصرف ویتامین B۱۲ و امگا ۳ نیز می‌تواند مفید باشد. دوری از مصرف دخانیات، داشتن خواب منظم و کنترل بیماری‌هایی از قبیل فشار خون، دیابت، چربی خون... و به طور کلی داشتن زندگی سالم و آرام می‌تواند در صورت بروز علایم آلزایمر شدت بیماری را کندتر کند.

